

Gurken-Sandwich mit Apfelspalten (1 Portion)

Du brauchst:

- 1 Sch. (50 g) Vollkornbrot
- 1 ½ TL (20 g) Kalbsleberwurst
- 1 kl. (25 g) Gewürzgurke
- 1 kl. (90 g) Apfel
- 1 Tasse (150 ml) Milch (1,5 % Fett)

Und so wird's gemacht:

1. Zuerst bestreichst du die Scheibe Brot mit der Leberwurst. Du kannst sie schon mal halbieren! Dann schneidest du die Gurke längs in dünne Scheiben. Lege sie auf eine Hälfte des Brotes.
2. Klappe die andere Brothälfte darüber. Fertig ist das Gurken-Sandwich!
3. Nun wäschst du den Apfel und schneidest ihn in Viertel. Entferne das Kerngehäuse und schneide den Apfel in Spalten!
4. Die Apfelspalten packst du in eine der Frischhaltedosen! Packe das Gurken-Sandwich in die zweite Frischhaltedose! Trinke dazu eine Tasse Milch.

Tip: Bist du ein absoluter Frühstücksmuffel? Dann trinke doch wenigstens ein großes Glas Milch zu Hause.

Das „große“ Frühstück kommt dann in die Frühstücksdose und mit zur Schule! Statt einem Brot nimmst du einfach zwei Brote mit.